LIMA, LUNES 25 DE NOVIEMBRE DE 2024 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21216 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay



PROPIEDADES DE LA KIWICHA

HOY GRATIS

Megalámina con los consejos del Dr. Pérez – Albela

En accidente de bus en Moyobamba que dejó 12 muertos

PROFESORA PERDIÓ A SUS DOS HIJOS

Blanquiazules se quedarían con Paolo

BARCOS SE IRÍA DE ALIANZA

LA RETAN A PREPARAR SOPA, SEGUNDO Y POSTRE CON 10 SOLES, COMO DIJO LA PRESIDENTA

MAMÁS DE OLLAS COMUNES CUADRAN A DINA

- LA DIRIGENTE FORTUNATA PALOMINO AFIRMÓ QUE SE BURLA DE LOS POBRES Y RECORDÓ QUE "TODO HA SUBIDO"
- "SE NOTA QUE NO VA A HACER LAS COMPRAS EN EL MERCADO", LAMENTARON OTRAS AMAS DE CASA

MADRES DE PROGRAMA SOCIAL MARCHARÁN HOY AL CONGRESO PARA EXIGIR MAYOR PRESUPUESTO

CPC liberteño dile NO a modificaciones en Estatuto.Directivos no quieren dar cuentas de ingresos y gastos diarios y mensuales. Firma por la VACANCIA automática. Recuperemos nuestro querido CCPLL.

OPINAN LOS LECTORES

¿Creen que la Policía Nacional no puede combatir extorsiones y asesinatos debido a la corrupción?



Responde en www.ojo.pe

¿Cree usted que los transportistas deben hacer una nueva huelga para exigir seguridad al gobierno?

LA CRUDA REALIDAD

LA CORRUPCIÓN EN LA POLICÍA

Cada vez que sucede alguna emergencia, como un asalto, un accidente o cualquier otro evento, los ciudadanos recurren a la Policía. Y en la mayoría de casos, los agentes atienden el llamado. Sin embargo, hay innumerables situaciones en los que los agentes no cumplen su labor o lo hacen a medias. Muchas veces no atienden las denuncias, como sobre la desaparición de mujeres, dando respuestas que son una vergüenza al decir, por ejemplo: "seguramente se ha ido con su enamorado". Otro argumento es "no tenemos para el combustible". Es decir, piden dinero. Y hay quienes lo hacen de manera directa sin ningún rubor. ¿Cómo es posible que un servidor del Estado que gana un sueldo digno haga estas proposiciones para hacer su trabajo? Lo que mencionamos solo es la punta del hilo de una gran telaraña de corrupción que hace imposible a la Policía hacer un buen trabajo. Hay que limpiar la casa para poder avanzar.

LA RETAN A COCINAR CON 10 SOLES "HASTA EL POSTRE"

Amas de casa dan con palo a Dina

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La afirmación hecha por la presidenta Dina Boluarte respecto a que con 10 soles se puede hacer sopa, segundo y hasta postre ha generado indignación entre las amas de casa y las mujeres a cargo de las ollas comunes.

La presidenta de la red de ollas comunes de Lima Metropolitana, Fortunata Palomino, consideró "una burla" lo dicho por la mandataria debido a que la realidad es otra pues "todo ha subido" en los mercados.

"Creo que es un burla de la presidenta hacia la pobreza, hacia las madres pobres que vivimos en las partes más olvidadas", dijo a OJO y la invitó a que cocine con ese presupuesto.

El alza de precios también se refleja en el encarecimiento del costo de la canasta básica individual, que ahora es de 446 soles, según el informe de la pobreza monetaria.

Palomino alertó, además, que el gobierno de Boluarte pretende destinar 2 soles por ración, monto incluso alejado de los diez soles y por el que protestarán hoy.

En mercados de Breña, que este diario recorrió, las amas de casa tuvieron comentarios de rechazo hacia lo expresado por la jefa de Estado. "Con 10 soles puedes hacer un plato de menestra y arroz" y "se nota que no va al mercado a hacer compras", señalaron algunas madres. Incluso, otras la retan a preparar un almuerzo, con sopa, segundo y postre con solo 10 soles.

ojo al dato

Le Red de Ollas Comunes del Perú, que hoy protestarán frente al Congreso, han pedido subir la ración por beneficiario a 3 soles con 60 céntimos.



• Le llueven críticas a la mandataria por comentario.

HABLA. Mientras le llueven críticas, ayer se dio a conocer la entrevista que la presidenta brindó, por segundo vez a un canal chino, donde elogió a China y dijo que en Perú construir un colegio toma 50 años.

"Me cayó tremenda sorpresa y admiración que una ciudad como Shenzhen, que antes era un puerto de pescadores, en 50 años es una ciudad no solamente cosmopolita sino con una tecnología a flor de piel y acá en Perú necesitamos 50 años para construir un colegio", declaró.

La jefa de Estado dijo que un crecimiento como el chino no ocurre de un día para otro, sino que es el resultado de políticas públicas y planificación ejecutados durante años. En ese sentido, indicó que el Perú aspira a seguir el ejemplo de China.

"Lo mismo queremos hacer en el Perú. No proyectamos de la noche a la mañana, (sino) proyectamos hacia un futuro donde Perú pueda crecer", sostuvo.

FOTONOTICIA

MUERE EXPRESIDENTE DEL PODER JUDICIAL

A los 73 años murió ayer el expresidente del Poder Judicial, José Luis Lecaros Cornejo, quien cobró notoriedad por dictar la primera sentencia contra el expresidente Alberto Fujimori por el allanamiento de la vivienda de la esposa de Vladimiro Montesinos.

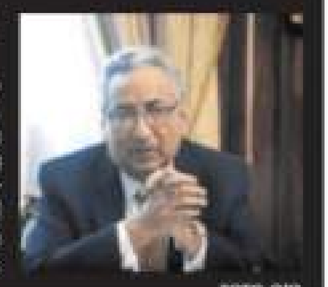


FOTO: OJO

Descartan regreso de Colchado a la Diviac

• Santiváñez asegura que coronel no retornará a su anterior cargo.

Aunque la Inspectoría General de la PNP levantó la suspensión contra el coronel Harvey Colchado, el ministro del Interior, Juan José Santiváñez, descartó que el oficial vuelva a dirigir División de Investigación de delitos de Alta Complejidad (Diviac). "En este momento está al mando el coronel Franco Moreno Panta", anotó.

TWITTER

JUAN OLAECHEA
Empresario
@JuanOlaechea

"Aclaro que NUNCA he sido socio del alcalde de Lima (Rafael López Aliaga); NUNCA hemos tenido relación financiera, directa o indirectamente; NUNCA le he cobrado un sol por poner mi experiencia y conocimientos para tener un transporte digno, económico y de calidad".

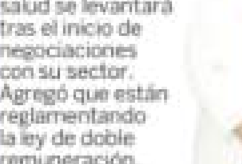
OJOS&OÍDOS

POLÉMICO. La bancada de Perú Libre, liderada por el prófugo Vladimir Cerrón, busca reducir los años de inhabilitación para los funcionarios corruptos, a través de un proyecto de ley. Quiere que el tiempo no sea "superior a la pena impuesta".

VOCERO. El exfiscal supremo Víctor Cubas, ahora vocero del Ministerio Público, dijo que informará al ciudadano sobre el inicio, desarrollo y culminación de las investigaciones. "Los fiscales (...) también están obligados a actuar bajo el principio de transparencia", dijo.

INSISTE. El exministro Roberto Sánchez busca librarse del juicio por el golpe de Estado que dio Pedro Castillo pues apeló la resolución que emitió el juez supremo Juan Carlos Checkley, declarando infundado el recurso que presentó para archivar la acusación de rebelión.

CONFÍA. El ministro de Salud, César Vásquez, se mostró confiado al asegurar que la huelga de médicos y trabajadores del sector salud se levantará tras el inicio de negociaciones con su sector. Agregó que están reglamentando la ley de doble remuneración.





SOBREVIVIENTES Y CUERPOS DE FALLECIDOS EN ACCIDENTE DE MOYOBAMBA FUERON LLEVADOS EN AVIÓN A PIURA

Profesora perdió a sus dos hijos en Móvil Bus



▪ Accidente va dejando 12 fallecidos, varios menores de edad.



▪ Alicia Díaz se encuentra grave y lucha por su vida en hospital.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

58
PASAJEROS
pasajeros llevaba el bus que se dirigía de Piura a Tarapoto.

En el trágico accidente que sufrió, en Moyobamba (San Martín), una unidad de la empresa Móvil Bus que trasladaba a estudiantes de los colegios San Jacinto de Vice y La Salle, ambos de Piura, a Tarapoto, una profesora perdió a sus dos hijos y ella se encuentra luchando por su vida.

Se trata de Alicia Díaz Carhuapoma, una docente piurana de la primera escuela mencionada, quien iba junto a sus dos hijos A. Peralta Díaz (17 años) y L. B. Peralta Díaz (2 años), en el bus que se despistó y cayó a un abismo en la carretera Fernando Belaúnde Terry, el último sábado.

Ambos menores perdieron la vida en el siniestro, siendo parte de las 12 víctimas mortales que hasta ayer se reportaron, mientras que Alicia, quien era tutora de la promoción que viajaba, se encuentra gravemente herida.

DOLOR. Escenas de angustia y dolor protagonizaron ayer los padres de los fallecidos y heridos de este accidente, quienes ayer llegaron en un vuelo humanitario desde la región Piura al aeropuerto Juan Simons Vela de la provincia de Rioja, en San Martín.

Estas personas fueron distribuidas en tres grupos. Unos se reencontraron con sus hijos que ya fueron dados de alta, otros tuvieron que acudir a los hospitales a donde se derivaron a los heridos, y un tercer grupo, embargado de tristeza, debía reconocer los cuerpos e iniciar las gestiones.

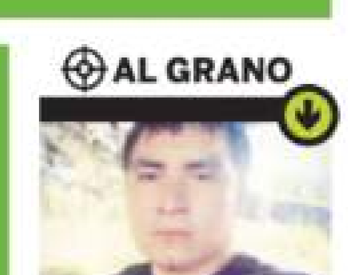
Por la tarde, un avión de la Dirección de Aviación Policial aterrizó en Piura con los restos de los fallecidos y los trasportó a los puntos donde serán velados.

El abogado de los afectados sostuvo que aún no se cuentan con todos los detalles técnicos del accidente y la Policía continúa recabando información. "En este momento, nuestro enfoque principal está en los afectados, asegurándonos de atenderlos", refirió.

En tanto, Práccides Rimarachín Medina, conductor de la furgoneta implicada en el siniestro, brindó su testimonio a las autoridades policiales, tras lamentar lo sucedido.

ojo al dato
La alcaldesa de Sechura, Carmen Morales, declaró "duelo provincial" los días 24, 25 y 26 de noviembre.

AL GRANO



HALLAN OTRO CADÁVER EN EL RÍO MARAÑÓN

Fue hallado el cuerpo del tercer joven que fue arrojado el domingo 17 de este mes al río Marañón, en Vijus, provincia liberteña de Pataz. La víctima fue identificada como Gerardo Jesús Santiago Calvo (22). Joel Hernández Rojas (30) y Jesús Vera Mejía (22) son los otros fallecidos.



DOS DETENIDOS CON 34 KILOS DE MARIHUANA

Dos hombres fueron detenidos con 34 kilos de marihuana en el distrito de Ayabaca, Piura. La ilegal mercancía estaba guardada en sacos. Los detenidos fueron identificados como Pedro V. R. (48), "Coyote", presunto cabecilla de la banda delincuencial "Los Guarros de Sullana", y Noé C. T. (34).



PRETENDÍAN ESCAPAR EN UNA MOTO HACIENDO DISPAROS

ROBAN CAMIONETA Y LA POLICÍA LOS CAPTURA A BALAZOS

Dos hombres que habrían intentado robar una camioneta en el distrito de La Esperanza, en Trujillo, fueron intervenidos ayer a balazos. Según el acta policial, el personal de la Unidad de Emergencia y de Los Halcones fueron alertados de una balacera que se produjo por la cuadra 18 de la avenida Gran Chimú. Sin embargo, tras una persecución, en la avenida Nicolás de Piérola, atraparon a Elio Gustavo Castillo Aguilar (29) y Meykin Disan Haro Pari (31), quienes pretendían escapar en una motocicleta sin placa de rodaje y realizaron disparos contra el personal policial. A los mencionados se le incautó un arma de fuego y seis municiones. Además, fueron trasladados al Departamento de Investigación Criminal (Depincri) Norte para las diligencias correspondientes de ley.



BEBÉS PREMATUROS. Personal médico del Hospital Nacional PNP "Luis N. Sáenz" lograron salvar la vida de 60 hijos de policías que nacieron de forma prematura. "Los niños prematuros son los más difíciles de atender", dijo la jefa de UCI Neotal, Ada Lucen.

MUCHAS SUFREN MALTRATOS FÍSICOS Y VIOLENCIA SEXUAL

Trabajadoras del hogar están desprotegidas

GRECIA LLANOS
redaccion@prensmart.pe

Los maltratos verbales, las humillaciones y el acoso sexual son las principales situaciones de violencia que enfrentan las trabajadoras del hogar, según una encuesta de la Federación Nacional de Trabajadoras Remuneradas del Hogar del Perú (Fentrahogarp).

María de los Ángeles Ochoa, secretaria general del mencionado gremio, señaló que siete de cada diez mujeres dedicadas a este rubro sufrieron algún tipo de violencia, lo que muestra que están desprotegidas y sus derechos son vulnerados.

"Estos casos de violencia reflejan que aún las trabajadoras del hogar no son consideradas como personas con derechos laborales y que los vacíos en el estado son aprovechados por malos empleadores que humillan o despiden a las trabajadoras cuando reclaman por sus derechos, en especial cuando han sido acosadas o abusadas sexualmente", manifestó.

En ese sentido, dijo que la gran mayoría de las víctimas de violencia no contaban con un contrato laboral, por lo que pidieron a las autoridades intensificar la fiscalización para que los empleadores cumplan con la ley 31047 sobre los derechos de las trabajadoras del hogar.



• Sufren abusos por parte de empleadores.

ojo al dato

En el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, que es hoy, la Defensoría alertó que 18 mujeres desaparecen.

GRAVE. La violencia afecta la vida de las mujeres sin importar su edad, empleo ni nivel socioeconómico. Entre enero y octubre de este año, el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables atendió a 118,202 víctimas.

La violencia psicológica y física son las que más se perpetran a nivel nacional, y son las mujeres adultas de 18 a 59 años el principal blanco de los agresores. La mayoría de atenciones se dieron en Lima, seguida de Arequipa y Cusco.

• El fuego arrasó con vivienda en La Victoria.

ESCAPARON DE INCENDIO

Tres niños se salvan de morir quemados

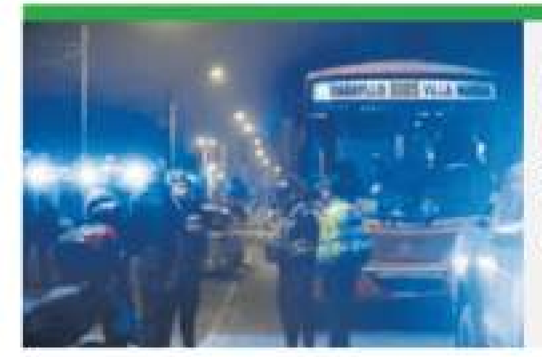
Tres niños que se encontraban solos en una vivienda se salvaron de morir cuando se reportó un incendio en el segundo piso de un domicilio. Ellos lograron salir a tiempo. La emergencia se registró la tarde de ayer en el distrito de La Victoria. Los menores estaban solos porque su tía, identificada como Luz Sánchez, había ido al mercado. "Cuando vine ya estaba todo incendiándose, estaba en el mercado haciendo mis compras", declaró la mujer a RPP. Aunque no hubo muertos ni heridos, sí se registraron daños materiales, pues las llamas consumieron camas, colchones, ropa e, incluso, una alcancía donde había un aproximado de 2 mil soles.

Transportistas evalúan nuevo paro nacional



• Este 27 de noviembre se reunirán los gremios para decidir medida.

A raíz de los nuevos casos de extorsión y sicariato, la Alianza Nacional de Transportistas y otros gremios del sector están evaluando acatar un nuevo paro en Lima y regiones para los días 10, 11 y 12 de diciembre, lo cual decidirán en reunión.

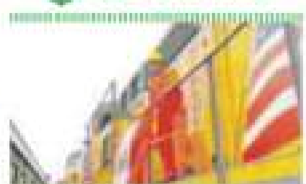


ACUSA A "EL RÁPIDO" DE NO SUSTENTAR DENUNCIA

MINISTERIO ZAFA CUERPO DE ASESINATO DE CHOFER

El Ministerio del Interior deslindó cualquier responsabilidad en el asesinato de Gustavo Christian Salazar Yachachin, chofer de la empresa "El Rápido, ocurrrido en San Juan de Miraflores. Culpó directamente a la compañía de transportes por el lamentable hecho. En un comiuncado, recordó que el Ministerio Público abrió una investigación tras una denuncia de extorsión presentada por la empresa en diciembre de 2023, pero aseguró que los representantes legales de "El Rápido" nunca se presentaron en las distintas diligencias por lo que las indagaciones quedaron postergadas. Sin embargo, aseguró que la Policía Nacional realiza las indagaciones para dar con los asesinos de Christian Salazar.

AL GRANO



"TRENES LLEGARÁN EN CUATRO MESES"

Los 90 coches y las 19 locomotoras donadas por la empresa estadounidense Caltrain, de California, a la Municipalidad de Lima llegarían en cuatro meses, estimó Juan de Dios Olaechea, presidente de Ferrocarril Central Andino.



NO PUEDEN CONTRATAR A FAMILIARES

El funcionario público que contrata a un familiar o pariente, sea cercano o lejano, en el sector público, puede incurrir en el delito de colusión y, si hay algún agravante, recibir una pena de hasta nueve años de prisión, según el juez Omar Ahomed.



SALE LEY DE ELECTRIFICACIÓN RURAL

El Congreso aprobó modificar la Ley General de Electrificación Rural, que busca masificar el acceso a la electricidad trifásica, tecnología clave para las regiones que enfrentan limitaciones de infraestructura energética.


▪ Familias ya decoran hogares por Navidad.

SON SEGURAS Y AHORRATIVAS

Luces navideñas salen con recarga solar

Las luces navideñas son protagonistas en la decoración que las familias realizan en sus hogares con motivo de la Navidad y, este año, están de moda aquellas con panel solar. Su característica principal es que no consumen ningún tipo de energía eléctrica, por lo que evitan la sobrecarga de enchufes y alza en el recibo de luz. Tampoco necesitan pilas para funcionar. Según la Distribuidora Susana Hogar, estas luces se recargan con la luz del día y funcionan en la noche, y al igual que las clásicas hay de varios colores. Los precios oscilan entre los 17 y 35 soles, dependiendo del metraje. "Es la mejor opción para ahorrar energía eléctrica en esta Navidad", refirió la tienda.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CIERRAN CALLES POR OBRAS DE LA LÍNEA 2 DEL METRO

Arrancan desvíos en San Marcos

Un plan de desvío vehicular se pondrán en marcha, a partir de hoy, para la construcción de la estación San Marcos de la Línea 2 del Metro de Lima, que conectará el distrito limeño de Ate con el Callao.

Según la concesionaria, las obras se ejecutarán en la avenida Amézaga, en el tramo comprendido entre las avenidas Ramón Herrera y Óscar R. Benavides (Colonial).

No obstante, aclaró que la ruta que hace el transporte público y privado por la avenida Amézaga con dirección a la Av. Ramón Herrera se mantendrá, al igual que la circulación en la avenida Óscar R. Benavides.

Además, quienes vienen del Callao con dirección al Cercado de Lima podrán hacerlo por la calle Del Carpio Muñoz. En tanto, en la avenida Venezuela también podrán transitar los vehículos.


▪ Trabajos pueden perjudicar el acceso a la universidad.

PLAN. La estación San Marcos es la última del subterráneo donde se han iniciado los trabajos debido a la faltas de acuerdos. Sin embargo, hace poco dicha casa de estudios dio el visto bueno luego de que el Ministerio de Transportes y Comunicaciones asumiera varios compromisos.

Entre estos, figura la colocación del cerco perimétrico del campus, el nuevo pórtico de ingreso entre las avenidas Venezuela y Universitaria, mejoras de acceso peatonal, el reforzamiento de la vigilancia, entre otras.

ojo al dato

La Línea 2 del Metro cuenta con 27 estaciones, de las cuales solo cinco están operativas y las demás en construcción.



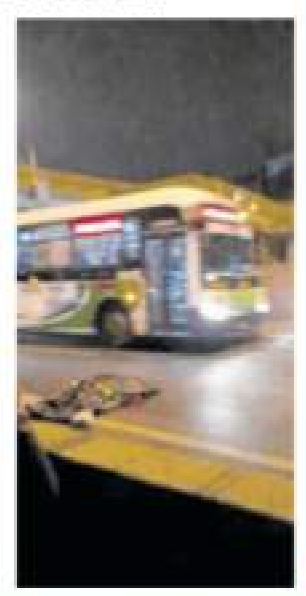


RATEROS PELEAN. Encapuchados y con mascarillas, dos rateros irrumpieron en un minimarket de Ancón, pero la alarma se activó y se pusieron a discutir. En un video se ve que uno de ellos, con pistola, reduce a un empleado y le dice "saca la plata" a su cómplice, pero este quiso escapar porque se asustó. El pistolero hizo un disparo al aire, gritó y lo empujó dos veces hacia la caja hasta que decidieron huir sin el botín.

EN TRES DISTRITOS DE LA CAPITAL

Cuatro personas mueren arrolladas

Un motociclista y una mujer que lo acompañaba fueron embestidos por un auto que fugó en la Panamericana Norte, altura del mercado Tres Regiones, en Puente Piedra. Ella murió y el varón quedó grave. Ocurrió la madrugada de ayer. Horas después, en San Juan de Lurigancho, el venezolano Omar Rondón (31) murió al despistarse con un vehículo similar. En el mismo distrito y en Santa Anita, dos personas más perdieron la vida al ser atropellados por vehículos, cuyos choferes se dieron a la fuga.





AL GRANO

LA ENCAÑONAN PARA ROBARLE SU CELULAR

Una mujer que chateaba por WhatsApp mientras caminaba por una calle de Chorrillos fue asaltada por un pistolero. El atraco quedó grabado en video donde se le ve cuando suelta su teléfono temerosa. Fue en la urbanización Los Cedros de Villa. El asaltante huyó en una mototaxi celeste con su cómplice.



MATAN "CHAMOS" DE 22 BALAZOS

El mecánico venezolano José Flores Ampara y su compatriota Danny Quevedo Ferrer, quienes se desplazaban en una moto, fueron asesinados de 22 balazos por sicarios en auto, en Chorrillos. La avenida Buenos Aires, en el asentamiento humano Vista Alegre de Villa, fue escenario del doble crimen.



INTEGRAN LA BANDA "LOS MARCAS DEL CALLAO"

"Gorrión" y "Cachetón" acaban en el piso

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En el 2023, Cristhian Alonso Huerto fue el primero en exigir justicia por el asesinato del cantante folclórico Amner Alonso, "El Gorrión Huanuqueño", su padre. Ahora, el nombre que su progenitor se ganó con mucho esfuerzo y años de trabajo, él se encargó de mancharlo, pues la Policía lo capturó cuando se desplazaba en un auto con dos pistolas, balas y pasamontañas.

Integraría la banda "Los Marcas del Callao" y estaba en busca de una nueva víctima. Conocido con el alias de "Gorrión", el exrecluso de 32 años cayó junto a Jhonatan Tovar Champi (26), "Cachetón", en la cuadra 34 de la avenida Perú, frente a una financiera, en San Martín de Porres.

AL PISO. Estaban en un carro de placa C0C-151 y los dos terminaron en el piso. Agentes de Inteligencia del Escuadrón de Seguridad de Bancos "Águilas Negras" les seguían los pasos y los intervinieron antes que perpetraran un nuevo delito. En el vehículo se halló dos armas de fuego, una de ellas con tres municiones.

Tras la muerte de su padre, asesinado en marzo del año pasado por un delincuente que le robó sus ahorros a través de transferencias bancarias, "Gorrión" fue detenido en un asalto y enviado al penal "Sarita Colonia". Estuvo seis meses recluido. Luego salió y volvió a caer en el Callao tiempo después.

Registra antecedentes desde el 2017. Su cómplice, "Cachetón", también tiene referencias por robo en el 2023.



• En 2023 fue asesinado el padre de "Gorrión" en un asalto.

ojo al dato

La banda de "Gorrión" estaría compuesta por siete hampones y haría reglaje a empresarios y comerciantes para asaltarlos.



• CAYERON CON DOS PISTOLAS



POR CUPOS

METEN BALA A DISCOTECA

Desde una moto en marcha, dos sujetos dispararon ocho veces contra la fachada de la discoteca "Tintaya", ubicada en la avenida Metropolitana, distrito de Ate, mientras había gente que se divertía al interior. Esta es la segunda vez que atentan contra el local de baile que ha sido víctima de extorsión. El hecho ocurrió a la medianoche. Dos personas resultaron heridas y luego del ataque, los encargados colocaron dos rompemuelles en el frontis del local.

VICEPRESIDENTA DIJO QUE "NO ES BROMA"

Amenaza con matar al presidente

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe



La vicepresidenta de Filipinas, Sara Duterte, declaró que ha contratado a un asesino para que mate al presidente Ferdinand Marcos Jr., quien hace unos días estuvo en Lima por la cumbre del APEC, a su esposa y al presidente de la Cámara de Representantes si ella es asesinada antes, en una amenaza pública al advertir no era una broma.

En conferencia de prensa virtual, Sara Duterte acusó a Ferdinand Marcos Jr. de incompetencia como presidente y de mentiroso, junto con su esposa y el presidente de la Cámara de Representantes.

ojo al dato
Según el código penal filipino, estos comentarios pueden constituir un delito de amenaza y se castiga con pena de cárcel y multa.

EN SERIO. Sugirió que existía un complot para matarla. "No se preocupen por mi seguridad. He hablado con una persona y le he dicho: si me matan, que maten a Marcos, a la primera dama y a Matin Romualdez (Cámara de Reprsentantes). No es broma. No es broma", enfatizó la vicepresidenta, hija del poderoso y controvertido exmandatario Rodrigo Duterte.

Tras estas palabras, el secretario ejecutivo de la Presidencia, Lucas Bersamin, remitió la "amenaza activa" contra Ferdinand Marcos Jr. a un cuerpo de élite de la guardia presidencial "para que tome inmediatamente las medidas adecuadas".

Horas después, Duterte, abogada de 46 años, trató de retractarse de sus declaraciones y dijo que no eran una amenaza real, sino sólo una expresión de preocupación por una amenaza no especificada contra su propia vida.

URUGUAY GIRA A LA "IZQUIERDA RENOVADA"





MONTEVIDEO. Yamandú Orsi, candidato del Frente Amplio, que impulsó una "izquierda renovada" en su campaña, fue electo presidente de Uruguay ayer en segunda vuelta. El candidato cercano al exgobernante José Mujica le ganó al centroderechista Álvaro Delgado, del gobernante Partido Nacional. Registró 50,1% de votos mientras que su rival Álvaro Delgado 45,7%, según los resultados preliminares e irreversibles, según las proyecciones.



ASESOR POLÉMICO. El presidente electo de Estados Unidos, Donald Trump, anunció que el ultraconservador comentarista político y analista de seguridad, Sebastian Gorka, será su asesor en la lucha antiterrorista. Gorka nació en Reino Unido y fue investigado por pertenecer presuntamente a una organización húngara neonazi.

ESTADOS UNIDOS



MATARON A SUS PADRES Y PIDEN SALIR LIBRES

➡Los hermanos Erik y Lyle Menéndez que cumplen cadena perpetua desde 1996 por el asesinato de sus padres afrontarán hoy una audiencia y podrían salir libres. Mataron a Kitty y José Menéndez en Beverly Hills en 1989 y en el juicio dijeron haber sufrido abusos sexuales por parte de su padre.

ESTADOS UNIDOS



ESTAFADOR SE DIO LA GRAN VIDA EN EUROPA

➡El colombiano Efraín Betancourt, de 36 años, fue arrestado al ingresar a Estados Unidos, acusado de liderar una red de estafas bajo la fachada de préstamos. Estafó a más de 600 personas, la mayorioa venezolanos, y con la plata se dio una vida de lujo en Europa, como una boda en un castillo de Francia.

FOTOLOCA



ALEMANIA

PUTIN ASUSTÓ CON SU PERRA A CANCILLER ALEMANA

➡La excanciller alemana Angela Merkel, una de las personas más poderosas del mundo en su momento, publicará mañana sus memorias, bajo el título de Libertad. Uno de los relatos que llama la atención es la reunión que sostuvo en 2007 con el gobernante ruso Vladimir Putin, quien dejó entrar en el salón a su perra Connie, una labrador negra. Merkel revela que Putin pretendió intimidarla, porque sabía que ella tiene pánico por los perros. Merkel afirma que Putin disfrutaba de la situación.

CHINA



ROBOT PIDE A SUS COMPAÑEROS QUE DEJEN DE TRABAJAR

➡Un robot de inteligencia artificial (IA) persuadió a otros androides para que abandonen sus puestos de trabajo, según un video que se hizo viral en redes sociales. El incidente ocurrió en Shanghái, donde un robot llamado Erbai, fabricado en Hangzhou, planteó preguntas sobre la carga laboral de los demás autómatas. ¿Estás trabajando horas extras?", preguntó y uno de los androides respondió con la frase: "Nunca dejo de trabajar".

ESPAÑA



TECHO APLASTA A TRABAJADOR

➡Un trabajador que realizaba tareas de recuperación tras la devastadora DANA murió al derrumbarse el techo de un colegio en la localidad valenciana de Massanassa. Otro operario resultó herido.

ASÍ FUE

VENEZUELA



LA AREPA VA PARA PATRIMONIO MUNDIAL

➡"La arepa venezolana" será postulada como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad ante la Unesco por el gobierno chavista. "La arepa es el primer alimento de todos los venezolanos, es nuestra, es venezolana", expresó el director del Centro de Diversidad Cultural, Benito Yradi. La arepa es un alimento hecho a base de maíz, de forma circular y aplanada, que también se consume en Colombia.

¿SABÍAS QUE...

COLÓN LLEGÓ ENCADENADO A ESPAÑA TRAS SU TERCER VIAJE A AMÉRICA?

UN DÍA COMO HOY, EN 1500, LLEGAN A CÁDIZ, ESPAÑA, LUEGO DE SU TERCER VIAJE A AMÉRICA, CRISTÓBAL COLÓN Y SUS HERMANOS, PRESOS Y ENCADENADOS.

CUSCO

A CUATRO COLOCARON COLLARES SATELITALES

Vigilan a los osos de Machu Picchu



• Animales también son un atractivo turístico.

REDACCIÓN OJO
redactor@prensmart.pe

Cuatro osos de anteojos, conocidos como osos andinos, que viven en el Santuario Histórico de Machu Picchu, área natural protegida (ANP), son vigilados con collares de monitoreo satelital.

La vigilancia permitirá conocer sus movimientos en Machu Picchu y sus alrededores; y saber qué tipo de hábitat frecuenta, así como las rutas de desplazamiento; los sitios de alimentación y de reproducción que prefiere, entre otros aspectos de su dinámica silvestre.

ojo al dato
Entre 2022 y 2024 se han detectado 49 osos desplazándose solos (mayores a un año) dentro del Santuario.

OBSERVACIÓN. Los primeros resultados muestran que los machos se movilizan en un rango más amplio que las hembras; además, algunos osos se acercan a zonas de cultivo y de presencia humana en busca de alimento.

"Esto último ayuda a entender las interacciones y/o posibles conflictos entre osos y humanos, y con ello, mejorar las estrategias de trabajo con las comunidades que viven alrededor de dicha área", manifestó el especialista de Control, Vigilancia y Monitoreo Biológico de dicho santuario, Roberto Quispe.

LA LIBERTAD

MATAN AL DELINCUENTE QUE EXTORSIONÓ A DOÑA PETA

TRUJILLO. Sicarios asesinaron a balazos a dos hombres en pleno concierto de "Los Claveles de la Cumbia", en el local "White Power", en Laredo. Overt David Bazán Villanueva (41), quien pretendió extorsionar a la mamá de Paolo Guerro, Petronila Gonzales, y que estuvo preso en Challapalca es uno de los fallecidos. El otro es Richard Anderson Mines Acevedo (48) y seis quedaron heridos.

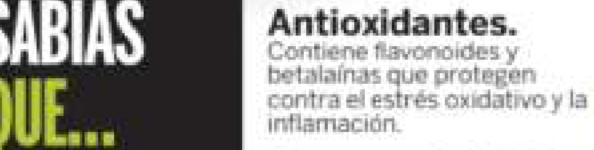




CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677





El doctor **José Luis Pérez- Albela** está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8:30 a.m. a 9 a.m.

NUTRICIÓN

La kiwicha destaca por su impresionante perfil nutricional, convirtiéndola en un alimento altamente energético y lleno de beneficios para la salud.

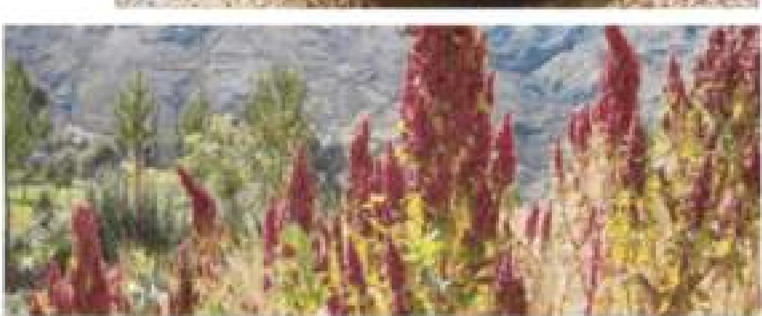


Proteínas. Ofrece entre 15-18 gramos de proteína por cada 100 gramos de grano crudo, y contiene todos los aminoácidos esenciales, incluida la lisina, que suele ser escasa en otros granos.

Fibra. Su alto contenido de fibra favorece la digestión, estabiliza el azúcar en sangre y prolonga la sensación de saciedad.

Antioxidantes. Contiene flavonoides y betalaínas que protegen contra el estrés oxidativo y la inflamación.

Grasas saludables. Aunque en pequeñas cantidades, aporta ácidos grasos omega-3 y omega-6, beneficiosos para la salud cardiovascular y cerebral.



Vitaminas y minerales. Es rica en calcio, hierro, magnesio, fósforo y potasio. Además, aporta vitaminas del grupo B, como niacina (B3) y riboflavina (B2), clave para el metabolismo celular y la energía.

SABÍAS QUE...

Aunque se clasifica como un pseudocereal, la kiwicha se utiliza en la cocina de manera similar a los cereales tradicionales.

Este grano formaba parte de la dieta de los incas, quienes lo consideraban sagrado por su capacidad de adaptarse a diversos climas y altitudes. Hoy en día, se cultiva en varias partes de América del Sur, México, y algunos países de Asia y África.

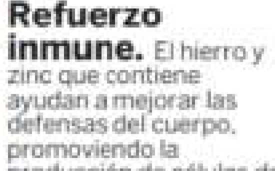
BENEFICIOS



Protección cardiovascular. Gracias a su fibra y antioxidantes, la kiwicha ayuda a reducir el colesterol y mantener una presión arterial estable, protegiendo naturalmente el corazón.

Control de azúcar. La fibra y las proteínas de la kiwicha ayudan a mantener los niveles de azúcar en sangre equilibrados, evitando los picos de energía que provocan cansancio.

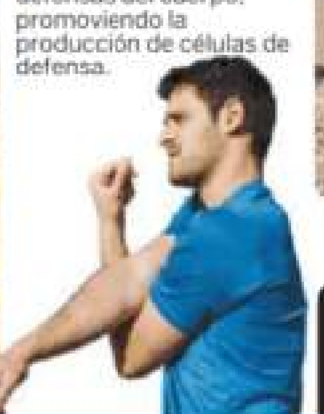
Proteína vegetal completa. Al contener todos los aminoácidos esenciales, la kiwicha es una excelente opción para quienes siguen dietas veganas o vegetarianas.



Salud digestiva. Su fibra actúa como un limpiador suave del sistema digestivo, favoreciendo el tránsito intestinal y manteniendo una flora saludable.

Fortaleza ósea. Gracias a su contenido de calcio y magnesio, la kiwicha es beneficiosa para mantener huesos fuertes y prevenir problemas como la osteoporosis.

Refuerzo inmune. El hierro y zinc que contiene ayudan a mejorar las defensas del cuerpo, promoviendo la producción de células de defensa.







ES RIC...
VITA...

LA KI...

La kiwicha, un g... ancestral prove... Andes, ha resur... popularidad del... notables benefi... salud. También... amaranto en ot... mundo, este su... destaca por su... nutricional, sier... excelente fuent... fibra y minerale... para el bienesta...

1 LAS PODEROSAS QUINUAS (ROJA, NEGRA Y PERLADA) 1 NOV

2 ¿CÓMO COMER CARBOHIDRATOS? 4 NOV

3 CÓMO ELIMINAR CÁLCULOS RENALES DE FORMA NATURAL 8 NOV

4 CUIDADOS DURANTE E... EMBARAZO 11 NOV

Director: **Carlos Espinoza Olcay** / Editoras: **Silvia Quispe y Massiel Cardoza**

A EN CALCIO, HIERRO, MAGNESIO, FÓSFORO, POTASIO Y
MINAS B, CLAVE PARA EL METABOLISMO Y LA ENERGÍA

PODEROSA
WICHA



rano
miente de los
gido en
bido a sus
cios para la
conocido como
ras partes del
peralimento se
alto valor
do una
e de proteínas,
s esenciales
r.

USOS CULINARIOS

La kiwicha es muy versátil en la cocina. A continuación, te damos algunas ideas:

Kiwicha cocida. Puedes hervirla y usarla como base para ensaladas, guarniciones o acompañamientos. Su textura suave y ligeramente pegajosa es ideal para combinar con vegetales y salsas.

Pop de kiwicha. Tostada, se convierte en pequeñas "palomitas" crujientes, perfectas para agregar a yogures, batidos, granolas o disfrutar como snack.

Harina de kiwicha. Puedes molerla para hacer harina, que se puede utilizar en recetas de panes, galletas o tortas, aportando un extra nutricional.

Sopas y guisos. La kiwicha cocida es ideal para espesar sopas y guisos, añadiendo tanto textura como nutrientes.

IDEAS PARA CONSUMIR MÁS KIWICHA

Desayuno energético. Cocina kiwicha con leche vegetal, frutas frescas, frutos secos y un toque de canela para comenzar el día con energía constante.

Ensaladas nutritivas. Mezcla kiwicha cocida con vegetales frescos, espinacas, tomates cherry y aguacate, y adereza con limón y aceite de oliva.

Batidos de proteínas. Añade pop de kiwicha o kiwicha cocida a tus batidos para incorporar más proteína y fibra.

Snacks saludables. Prepara una mezcla de pop de kiwicha con frutos secos y frutas deshidratadas para un snack delicioso y nutritivo.

5 LAS BONDADES DE LA PAPAYA 15 NOV
6 LOS SECRETOS DE LA FERMENTACIÓN: KIMCHI, KOMBUCHA Y MÁS 18 NOV
7 ALIMENTACIÓN PARA COMBATIR EL CANSANCIO FÍSICO Y MENTAL 22 NOV
8 LA PODEROSA KIWICHA 25 NOV
9 LOS BENEFICIOS DEL AYUNO NOCTURNO 29 NOV
10 LA MUÑA: PODEROSA PLANTA MEDICINAL 2 DIC

Infografía: Iván Ciro Palomino
Fotos: AFP, Andina, GEC



USO ADECUADO DEL DINERO

1 CAPITAL
Permite que el dinero crezca, superando la inflación y generando rendimientos.

2 DIVERSIFICACIÓN
Distribuye el riesgo en diferentes activos, protegiendo la economía personal.

3 INDEPENDENCIA
Genera ingresos pasivos, acercando a la libertad financiera a largo plazo.

#APUÉSTALEALPERÚ

LAS AMENAZAS CIBERNÉTICAS ESTÁN EN AUMENTO

Proteja sus equipos de ciberataques

REDACCIÓN OJO

En un mundo cada vez más interconectado, proteger los dispositivos es fundamental para evitar los crecientes ciberataques, que no solo aumentan, sino que se hacen más complejos. Según
En marco al Día Internacional de la Seguridad Informática, que se conmemora cada 30 de noviembre, Thiago Caetano, experto de KPMG en soluciones de riesgos, resalta la importancia de adoptar las siguientes prácticas de seguridad para salvaguardar los dispositivos frente a estas amenazas cibernéticas cada vez más avanzadas.



ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE. Mantener el software y los sistemas operativos al día es una de las primeras líneas de defensa contra ataques cibernéticos. Las renovaciones corrigen vulnerabilidades y aseguran las últimas protecciones. Activar las actualizaciones automáticas es crucial para evitar posibles fallos de seguridad.

CONTRASEÑAS SEGURAS. Las claves protegen la información sensible, por lo que deben ser fuertes, únicas, para que sea complejo adivinarlas. Se aconseja usar combinaciones de letras, números y símbolos, y evitar repetirlas en varias plataformas. Implementar autenticación multifactor (MFA) añade una barrera extra de seguridad.

1

DESACTIVAR CONEXIONES WI-FI. Conectarse a redes Wi-Fi públicas sin protección puede poner en riesgo los datos de los dispositivos. Por eso, es importante desactivar la opción de conexión automática y, para mayor seguridad, usar una VPN que encripte la conexión y proteja la información personal.

2

COPIAS DE SEGURIDAD. Hacer copias de seguridad es esencial para protegerse de ataques de ransomware o pérdidas de datos. Realizar respaldos periódicos permite recuperar información rápidamente en caso de incidentes, evitando problemas operativos y económicos. Lo ideal es almacenarlas en lugares seguros y fuera de línea.

3

PREVENCIÓN DE PHISHING Y USO SEGURO DEL CORREO. El phishing sigue siendo una gran amenaza. Es importante educar a los empleados y usuarios sobre cómo identificar correos sospechosos y evitar hacer clic en enlaces o descargar archivos de fuentes no confiables.

96 %
de los hogares peruanos cuentan con, al menos, una Tecnología de Información y Comunicación (TIC), según cifras del INEI.



ECONOMÍA EN RECUPERACIÓN




¡Hola, sobrino! El año pasado nuestra economía avanzaba más lenta que una tortuga, pero estos últimos meses parece que ya están soplando los primeros vientos de recuperación. Te cuento: en estos nueve meses del año hemos crecido un 3%, lo cual es una señal de que nuestra producción está mejorando.
El número no está mal, pero pongámoslo en perspectiva: antes crecíamos al 6%, ¡el doble! Esto importa, sobrino, porque cuando la economía crece, hay más trabajo y menos pobreza. Si bien el empleo ha mejorado un poco desde la pandemia, aquí está el problema: la calidad del trabajo está por los suelos. Hay más informalidad, menos jóvenes empleados y muchos ganando por debajo del sueldo mínimo.
Esto es preocupante, sobrino. Sin empleos de calidad, las familias no pueden ahorrar ni progresar. ¿Qué necesitamos? Confianza en el país, en sus reglas y en el futuro, para atraer más inversión privada. Este es el motor que impulsa la economía y, si lo dejamos apagado, nos costará caro: menos trabajo, más pobreza y una peor calidad de vida para todos. Así que, ¡a ponernos las pilas!

> ESTOS ÚLTIMOS MESES PARECE QUE YA ESTÁN SOPLANDO LOS PRIMEROS VIENTOS DE RECUPERACIÓN. EN ESTOS NUEVE MESES DEL AÑO HEMOS CRECIDO UN 3%, LO CUAL ES UNA SEÑAL DE QUE NUESTRA PRODUCCIÓN ESTÁ MEJORANDO.

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe
Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

1 Emprendimientos femeninos
Las mujeres emprendedoras peruanas transforman la economía. Impulsando de Repsol apoya negocios en Ventanilla, Santa Rosa, Aucallama, Ancón y Chancay, destacando Fátima Ramírez (Suyay), Adelina Sánchez (Artur Pacha) y Juliana Estrada (Churanakura Warmy), entre otros.

2 Evite deudas con el banco
Andrés Uribe, de MAPFRE, recomienda pagar a tiempo el total de la deuda de la tarjeta de crédito, evitar el sobreendeudamiento, no retirar dinero ni comprar impulsivamente y contar con un seguro para mantener buena salud financiera.

3 Black Friday 2024
Este viernes 29 de noviembre se celebra el Black Friday, una de las fechas más importantes del ecommerce. En Perú, las ventas podrían crecer 8 veces más que un día normal, superando los 10 millones de dólares, según la Cámara de Comercio de Lima.



DEJARÍA EL CLUB DESPUÉS DE CUATRO TEMPORADAS

En el aire. Así está la renovación de Hernán Barcos con Alianza Lima. Lo que a mediados de año parecía seguro, hoy es incierto. Tener a dos delanteros de 41 años es algo que no cuadra en Matute y el sacrificado, a pesar de haber respondido siempre, sería el "Pirata". El futuro del argentino está en manos de los directivos Franco Navarro y José Bellina que se estrenarán en sus cargos decidiendo el futuro del goleador. Aunque se decía que el veterano atacante tenía un acuerdo de palabra con el exgerente deportivo Bruno Marioni tampoco tuvo claro la continuidad de su compatriota, porque primero quería saber cuántos nacionalizados podían inscribir los clubes. Por números y aporte al equipo, el delantero debería seguir vestido de blanquiazul. Ser el goleador del equipo en las cuatro temporadas que lleva en Alianza y llevar 68 goles es su mejor carta de presentación, pero esto no parece ser decisivo para los nuevos jefes. En contra de Barcos juega que el equipo no clasificó a la fase de grupos de la Copa Libertadores. Si los íntimos se hubieran metido directamente otra sería la historia y quizás ya estaría renovado, pero la realidad dice que los victorianos deberán superar tres rondas y eso con gente mayor se presenta harto complicado. El único que podría "salvarlo" sería el nuevo técnico, aunque esto se presenta complicado hoy en día porque Alianza sigue sin DT. Por respeto a su trayectoria y lo que significa para los blanquiazules, en los próximos días Navarro y Bellina deberían reunirse con el futbolista para ver qué decisión se toma. Una salida que maneja parte de la administración del club es que firme por solo seis meses y luego pase a formar parte del organigrama de la institución, pero para eso primero se deberá escuchar al jugador.

En Matute se habrían puesto como plazo el viernes como último día para definir al reemplazante de Mariano Soso. El uruguayo Pablo Bengoechea, que sonó en un principio, perdió peso en las preferencias del área deportiva y todo hace indicar que se elegiría a un argentino.

ALIANZA LIMA NO LE RENOVARÁ A "PIRATA", PORQUE SOLO DESEAN TENER UN DELANTERO DE 41 AÑOS

BARCOS A LA DERIVA



"U" OFRECERÍA DINERO Y JUGADORES POR DELANTERO

Ramos de goles en Ate



• El delantero pertenece a Cusco FC y este año debutó con la selección mayor.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Oferta de fin de año. El delantero que quiere Universitario está en la Ciudad Imperial y para convencer a Cusco FC, dueño de su pase, los cremas harán una interesante propuesta. En Ate creen que Luis Ramos es el indicado para pelear el puesto con Alex Valera y para conseguir que sea liberado ofrecen los préstamos de Marco Saravia y Christopher Olivares.

La operación no parece sencilla, ya que el atacante tiene contrato vigente con los cusqueños y también han llegado otras ofertas; sin embargo, la opción de jugar la Copa Libertadores en un club grande seduce mucho al delantero que en esta temporada debutó en la Blanquirroja.

Los cremas ya iniciaron conversaciones con el entorno del futbolista y también con los directivos de Cusco FC. Si llegado el caso tanto el zaguero como el "Zancudito" se nieguen a ser parte de la operación, porque prefieren quedar libres, en la "U" estarían dispuestos a pagar una cantidad importante por el goleador, pues consideran que es el futuro número "9" de la selección y con solo 24 años, más adelante puede ser vendido al extranjero.

ojo al dato

El lateral brasileño Bryan Carlos interesa a Sporting Cristal, perteneciente al Bahía y ocuparía la plaza de Nicolás Pasquini.



HOHBERG A MELGAR

MALETAS RUMBO AL MISTI

Cambia la Cristal por la Arequipeña. El ciclo de Alejandro Hohberg en el Rímac se acabó con el Clausura. Luego de cuatro temporadas, el volante no renovará con los celestes, tras una temporada donde casi no fue tomado en cuenta por los técnicos Enderson Moreira y Guillermo Farré.

El uruguayo nacionalizado peruano volvería a Melgar que fue el cuadro que lo trajo al Perú en 2014 procedente del Torque de la Segunda División charrúa.



por: el calidoso

EL "NONO" ESTÁ EN LA CUERDA FLOJA Y PODRÍA IRSE

Hola, holaa, holaaaa mi gentita, llego más embalado que la gente de Racing Club festejando la Copa Sudamericana de la mano de Gustavo Costas. Eso pasa cuando hay trabajo, cuando se suda la camiseta y se pelea cada partido a muerte. Díganme ¿Qué estrella tiene la "Academia"? Ninguna, salvo el colombiano Quintero que muestra chispazos. El resto son guerreros, se fajan, van a la piso, aseguran la pelota, matan por su escudo y tienen personalidad. Esos jugadores no andan pegados al Instagram para ver a la modelito o cantando en escenarios con alguna bailarina. Y allí está el premio, son campeones internacionales. ¡CHEEEEESSSSSS!

Me llaman desde San Luis para decirme que al "Nono" se le está por acabar el crédito, porque hasta el expuntero que hoy está en oficinas le dará la espalda al momento de votar por su continuidad. Los allegados al mandamás que anda viendo finales de copas ya le bajaron el pulgar por el mal juego y porque estamos coleros en las Eliminatorias. El tema es que no hay plata para liquidarlo y el tío va a querer que le paguen todo su billete ¡OJITO, OJITO!



En Ate ya me tienen cansado con eso de seguir rogándole a la "Pulga" que nunca fue goleador con la "Blanquirroja". O sea te chotea en su Centenario y sigues detrás para que firme, no me molesten pues. ¿Cuántas camisetas creen que venderá o cuánta publicidad traerá? No es la "Foquita" o el "Depredador" para jalar empresas, así que gran negocio no va a ser. Además tiene toda la vida hecha allá como para regresar a un país donde cobran cupos hasta por salir a trabajar. Tienes que respetarte un poco, miren lo que le pasó al 'compadre' que fichó a ese "9" que era "poeta". ¡HUUUUMMM!

Una última y es desde el cuadro cusqueño que ganó la Copa Sudamericana. Me dicen que apenas vieron a su "10" en plan romántico y de radio en radio con su conquista, la decisión fue no renovarle. Encima iba a pedir aumento de sueldo porque las pensiones lo dejan misio. En el club al toque pensaron en todas las notificaciones que iban a recibir, las quejas de los hinchas y encima el volante es casi un exjugador así que buscarán un extranjero en ese puesto. Ahora sí me quito para iniciar la semana con toda la energía. ¡CHAAAUUUUUU!



DE VISITA GANÓ 3-0 Y RESPIRA EN LA NUCA AL BARCELONA

El Madrid goleó a Leganés de Tapia

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

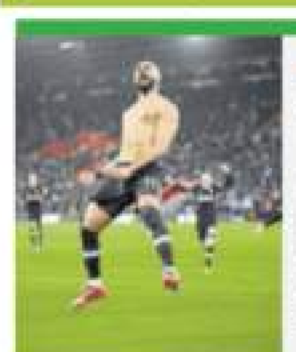
Madrid.- Lo aplastó. Sobre el césped del estadio de Butarque no hubo sorpresa y el equipo grande se 'comió' al chico. Real Madrid (2° con 30) goleó de visita 3-0 al Leganés (14° con 14), de Renato Tapia, y mete presión al líder Barcelona (1° con 34). El cuadro de Carlo Ancelotti fue claro dominador del juego y así lo confirman las estadísticas. Los dueños de casa no patearon al arco de Thibout Courtois y dejaron el balón a los madridistas que monopolizaron el juego. Renato Tapia no tuvo un mal partido. El peruano se fajó con Eduardo Camavinga, Dani Ceballos y todos los que pasaron por su lado, pero poco pudo hacer mucho porque su equipo salió a no perder y se olvidó de atacar. A pesar esto, a los 17' puso un buen servicio al área chica para su compañero Munir El Haddadi, pero Federico Valverde llegó bien al cierre y despejó el peligro. Esa fue la acción más destacada del "Cabezón" que poco a poco se fue diluyendo. Kylian Mbappé (43') abrió la lata a pase de Vinicius Júnior, que fue un dolor de cabeza para los "pepineros". Federico Valverde (66'), de tiro libre, con complicidad del portero Marko Dmitrovic puso el 2-0 del Madrid. El inglés Jude Bellingham (85') cerró la cuenta para los visitantes. Ahora, Real Madrid deberá demostrar su mejora en la Champions cuando enfrente el miércoles al Liverpool que es puntero de la competición.

ojo al dato

Gianluca Lapadula no tuvo minutos en el empate 2-2 entre el Genoa y Cagliari por la jornada 13 de la Serie A.

1-0 EN LA MLS

Ganó Orlando City, de Gallese y Cartagena, a Atlanta, de Abram, y avanzó a la final.



SE ALEJÓ DEL CITY

LIVERPOOL VUELA EN LA PREMIER

Más líder que nunca. Liverpool (1° con 31) aprovechó el traspié del Manchester City (2° con 23), ganó 3-2 al colero Southampton y aumentó su ventaja en la Premier League. Szoloszlai (30') y Mohamed Salah con un doblete (65', 83' penal) anotaron para los "Reds". Adam Armstrong (42') y Mateu Fernandes (51') convirtieron para los dueños de casa. En la próxima jornada, recibirán al City, un duelo que puede ser clave en el torneo.





RECUPERAN "AGRICOOLTORES". Gino Tassara y Duilio Vallebuona recuperaron la marca "Agricooltores", ya que el Indecopi les dio la razón ante la medida cautelar que presentaron contra un tipo que creó cuentas con el nombre "Agricooltores", pero en el rubro de tecnología.



•Cantaron a dúo "El cerevecero".

EN CELEBRACIÓN DE SU CUMPLEAÑOS EN TRUJILLO

Cueva grita su amor por Pamela Franco

El futbolista Christian Cueva celebró a lo grande su cumpleaños número 33, en su natal Trujillo, donde estuvo rodeado de su círculo de amigos, familia y de su pareja, la cantante Pamela Franco, a quien no dudó gritar su amor frente a sus invitados.

"Aquí con el amor de mi vida, que suba esa mujer que amo... el primer amor de mi vida, única", se le escuchó decir por el micrófono a Cuevita, quien junto a Pamela cantaron su tema "El cervecero".

Asimismo, el futbolista se encargó de contratar agentes de seguridad para que los invitados no graben ni tomen fotos de su celebración, donde deslumbró la gran cantidad de juegos artificiales, comida, bebidas y orquestas que amenizaron la fiesta.

DICE QUE SERÍA LO MÁXIMO

Virna pide regreso de "La rica Vicky"



La actriz Virna Flores no descartó la posibilidad que se realice la segunda parte de la telenovela "La rica Vicky", que protagonizó junto a su esposo, el actor Ismael La Rosa. "Sería lo máximo que Latina vuelva a poner la novela o haya una segunda parte. ¿Sí me gustaría que se realice? Sería lo máximo y todo puede pasar", expresó Flores.

Gabriela Serpa niega rivalidad con Yahaira



•YAHAIRA PLASENCIA

AFIRMA QUE SALSERA TOMÓ CON HUMOR LA IMITACIÓN QUE LE HIZO EN PARODIA

JESSICA LINO



Gabriela Serpa se mostró agradecida con el comentario de Yahaira Plasencia, al ver la parodia de su presencia en los premios Latin Grammy en "JB en ATV", ya que no se 'picó' y lo tomó con humor.

Como se recuerda, Yahaira al ver la foto de la parodia donde lucía unos voluminosos labios, en sus redes sociales comentó: "A reírnos un rato. Maestro (Jorge Benavides)".

Ante estas palabras, Serpa afirmó que toda imitación que hace es con mucho respeto, la idea es divertirse y no se burlan de nadie.

"(Yahaira) lo tomó con mucho humor, es que es muy gracioso. Esto es una parodia, no nos estamos burlando de nadie", explicó la actriz cómica.

Todos critican los arreglos que ella se hizo en los labios. Tú que opinas. ¿Crees que le queda bien?

Del cuerpo de otras personas no opino.

Asimismo, Gabriela Serpa descartó todos los rumores que afirmaban que entre ella y la salsera existe una rivalidad. "Nunca ha existido una rivalidad con Yahaira, nada que ver", enfatizó la actriz cómica.

Pero hace años atrás, cuando trabajaste en el programa de Aldo Miyashiro, las enfrentaron en baile y como ella trataba de taparte...

Solo fue un concurso, pero nada más y eso fue todo. No existió nada más entre nosotras.

ojo al dato

Gabriela Serpa reconoció que su abogado, el doctor Elio Riera, le envió flores y un osito de peluche. Y aclaró que no sabía que estaba comprometido.

MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto chimi chimi... **TULA RODRIGUEZ** festejó a lo grande de los 16 años de su hija Valentina, y es que dice que también tiene que celebrar sus 16 años de mamá y estuvieron **MAJU MANTILLA, CARLONCHO MARCO DÍAZ,** productor de "Mande quien mande". Buena... Me cuentan que **DALIA DURÁN** pronto se lanzará como cantante. Tiembla **JOHN KELVIN** o ¿será que pronto harán un dúo? Nooooo... **JEAN PAUL SANTA MARÍA** la sigue rompiendo con la cumbia sureña y ahora lanzó su versión de '¿Cómo te va mi amor?' de Pandora, y es una de las canciones más pedidas en sus shows... **ERICK ELERA Y ALLISON PASTOR** bautizaron a su hijo Lucas y de paso aprovecharon para celebrar su cumpleaños. Felicidades... Nos vamos, nos vemos mañana.





AL GRANO



KATY OLVIDA A CHIKIPLUM

Katy Prado se unió al challenge de Pamela López y le canta a Chikiplum el tema "El amor de su vida", por los besos que se da con Dayanita y dice que les da su bendición.

MOISÉS CANTA ÉXITOS DE JERRY RIVERA

El cantante Moisés Vega sigue apostando por su carrera como solista y lanzó el "Mix Jerry Rivera" interpretando, a ritmo de cumbia, los éxitos del "Baby de la salsa".

JOSÉ PELÁEZ DICE QUE NO DISFRUTÓ SU PASO POR LA COCINA

"Alejandra Baigorria fue muy dura con ella misma"

MILAGROS CASAS



• Conductor sigue firme en "El gran chef famosos".

El conductor José Peláez afirmó que nunca tuvo problema con Alejandra Baigorria durante el tiempo que duró su permanencia en "El gran chef famosos".

La empresaria fue criticada en las redes sociales por la actitud que tuvo al ver que no tenía todos los implementos para la preparación de uno de los platos, y lanzó varias lisuras y terminó por abandonar el set.

ojo al dato

Este martes 26 se inicia la nueva temporada de "El gran chef famosos" con el regreso de Belén Estévez, Jota Benz, Lita Pezo y mucho más.

¿Crees que la actitud de Alejandra fue la adecuada?

No. Yo creo, y se lo dije en un momento. Siento que ella ha sido en toda su estadía en esta cocina dura, muy dura con ella misma y creo que lo ha podido pasar un poco mejor.

¿No has tenido problema con ella?

No hemos tenido ningún tipo de enemistad, de hecho hay una relación de súper respeto, de buena onda, de buena vibra, pero lo que sí siento, y se lo dije en su día, es que se ha presionado demasiado. Ella misma dice que es competitiva, que tiene una mentalidad ganadora y eso la ha llevado muy lejos, pero creo que, de repente, lo hubiese pasado un poco mejor en la cocina si ella se hubiese presionado un poquito menos. Me hubiera gustado que sea un poco más gentil con ella misma, para que lo pase mejor en esta cocina.





Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

CONFIABLE Y GENEROSO
Soltero de 28 años, trabajador y cariñoso, busca conocer a una chica provinciana de 19 a 28 años, sincera, para una relación seria.
952 481 758

AMABLE Y HONESTO
Busca amistad con un varón que resida en Lima, entre 40 y 55 años, para una amistad especial. Abstenerse vagos
flcflcl4@hotmail.com

ATRACTIVO Y SOFISTICADO
Hombre con buenos sentimientos quiere conquistar a una dama soltera provinciana, de 20 a 27 años, amorosa y sincera.
927 656 075

ATENTO Y RESPONSABLE
Guapo, soltero, de 29 años, busca conocer mujeres de cualquier edad, con ganas de entablar una relación seria.
somosliberal69@gmail.com

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Las oportunidades laborales abundarán hoy. No es momento para distracciones, sino para aprovecharlas al máximo.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Evite caer en celos infundados que podrían desgastar poco a poco una relación importante. Busque el diálogo.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Recordará viejos errores profesionales, pero no por morbo, sino para aprender y no repetirlos. Mire hacia adelante.



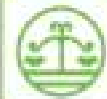
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Actuar con una mentalidad positiva traerá buenos resultados. Piense siempre que el objetivo está al alcance de su mano.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Un poco de deporte por la mañana equilibrará sus energías y lo preparará para tomar mejores decisiones en el trabajo.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Comentarios malintencionados podrían generar tensión en su entorno laboral. Recurra al diálogo para aclarar las cosas.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Tómese un descanso durante el día. No es una máquina, y no debe abusar de su buena salud. Está advertido.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
La solidaridad laboral suele ser escasa, pero hoy notará un espíritu de equipo que les permitirá superar desafíos juntos.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Aléjese de personas que solo buscan diversión. Cumpla con sus responsabilidades laborales para avanzar. Suerte.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No piense en el trabajo como una obligación; véalo como una oportunidad para consolidarse como persona y profesional.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Si necesita consejos laborales, escuche a esa persona con quien estuvo distante; podría brindarle valiosa ayuda.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Está predispuesto a una posible lesión si no es cuidadoso en el trabajo. Cumpla sus tareas con precaución.



Me enamoré de un doctor guapo

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Fernanda (28 años, San Martín de Porres). Doctora Magaly, le escribo con la esperanza de que su consejo pueda ayudarme a salir de un gran dilema sentimental. Hace quince días un fuerte cólico me llevó de emergencia al hospital. Llegué retorcida del dolor y las enfermeras me vieron tan mal que inmediatamente llamaron al doctor que estaba de guardia. En ese momento llegó un joven muy apuesto.

Aunque yo estaba adolorida, no podía dejar de mirar lo guapo que estaba el médico. Tenía una linda sonrisa, ojos color caramelo, cabello castaño, era de contextura delgada y tenía unas hermosas manos con largos dedos.

En ese momento sentí que cupido me flechó. En medio de mi dolor, mientras el doctor me revisaba, aproveché para preguntarle su nombre. Me dijo que se llamaba Walter. Después de hacerme una serie de pruebas, me dio unos calmantes y me indicó sacar cita por consultorio para seguir el tratamiento.

Cuando lo volví a ver en el consultorio, sentí que mi corazón se me iba a salir del pecho. El doctor me reconoció y me atendió con mucha amabilidad. Yo, para seguir en contacto con él le pregunté si atendía de manera particular en alguna clínica, porque no quería esperar tanto para mi próxima cita en el hospital. Él me sonrió y me dio su número de teléfono.

Doctora, creo que a Walter yo también le gusto. Estaba pensando en ser directa con él y decirle que me parece guapo y quisiera conocerlo más. ¿Usted cree que hago bien o soy muy lanzada?



Querida Fernanda, veo que eres una mujer decidida, que va con todo cuando algo le interesa. Me parece bien que seas directa con el doctor; sin embargo, debes tener presente que es posible que él solo haya querido ser amable contigo y tú estés confundiendo su buen trato con algún interés sentimental y no sea así. Ve paso a paso. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



VIAJAR EN PAREJA, PERO SIN HIJOS

Planear un viaje en pareja, child-free, genera dudas, miedos y mucha culpa. Pero es necesario que tomen la iniciativa y se atrevan a concretar esa soñada escapada solos. Es positivo para padres e hijos.

BENEFICIOS DE DORMIR EN CAMAS SEPARADAS

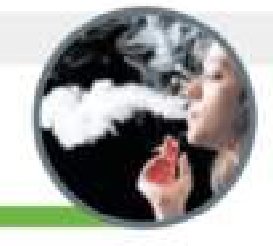
Contrario a la creencia, dormir en camas separadas puede ser beneficioso para la relación de pareja y la salud individual. Permite que el cuerpo se mantenga más fresco y que ambos descansen adecuadamente.

LO QUE DEBE HACER EN UNA CITA A CIEGAS

Lo más difícil de una cita a ciegas es que será con alguien desconocido. Sea flexible, si no es la persona como imaginó, al menos trate de pasar un momento agradable. Elija un lugar público y programe alguna actividad divertida.

¿QUÉ SIGNIFICA?

PERNICIOSO
Algo que es gravemente dañino y perjudicial.
SINÓNIMOS: beneficioso, saludable, inocuo.
ANTÓNIMOS: dañino, nocivo, destructivo.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5313

	9	2			4			
7					5	9	2	
		4	6	2	9			3
9		6	4				5	
1	4	5	3	9	8		7	
	2	1			7		9	
		8			6			7
			2	5				6

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5312

3	9	4	8	7	5	6	2	1
5	2	7	1	3	6	9	8	4
8	1	6	9	4	2	7	3	5
2	8	9	5	1	3	4	6	7
6	4	1	2	8	7	3	5	9
7	3	5	4	6	9	2	1	8
4	5	2	6	9	8	1	7	3
9	7	8	3	2	1	5	4	6
1	6	3	7	5	4	8	9	2

PUPILETRAS

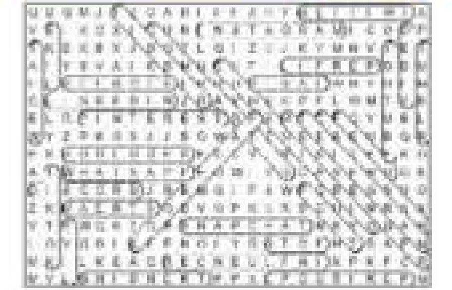
G S B P A D O L E S C E N T S   O R Q U E S T A
W J M A R C A N T H O N Y M W Y T P L E X U W B
A T M I I D A V I D V É L E Z S E S P L H Q P O
P L I S M A E L R I V E R A Z J Z V Q C É V A Q
C E J P B F N O S C A R D E F P I J E O C J P T
K Ó E T X T G F R A N K I E R U I Z L N T N O R
A N T O N I O R O M E R O F L N N I G D O A L I
F E D D I E P A L M I E R I V W X L R E R P U C
U U V B E U H É C T O R L A V O E P A C H E C O
R K S G V J E R R Y R I V E R A C C N I V I C C
G G J W B L U I S E N R I Q U E P J C T N H A H
G I L B E R T O S A N T A   R O S A O L K D C E
O A D O M I N G O   Q U I Ñ O N E S M H P V I K
Q I A O O O J O E A R R O Y O J Z Z B F N I O A
H K I K S A U C E L I A C R U Z Z L O A V N Z A
N J F A N I A A L L S T A R S Q C F Q V W W Y E

CLAVES DEL DÍA

TEMA: ARTISTAS DE LA SALSA

HÉCTOR LAVOE
MARC ANTHONY
WILLIE COLÓN
RUBÉN BLADES
OSCAR DE LEÓN
TITO PUENTE
EL GRAN COMBO
LA INDIA
JERRY RIVERA
GILBERTO SANTA ROSA
JOE ARROYO
ISMAEL RIVERA
RAY BARRETTO
DOMINGO QUIÑONES
FRANKIE RUIZ
EDDIE PALMIERI
RICHIE VALENS
LUIS ENRIQUE
PAPO LUCCA
FANIA ALL STARS
JOSÉ ALBERTO EL CANARIO
CELIA CRUZ
DAVID VÉLEZ
ADOLESCENTS ORQUESTA
ANTONIO ROMERO
LA SONORA CARRUSELES
HÉCTOR TRICOCHE
JOHNNY PACHECO
EL CONDE RODRÍGUEZ

SOLUCIÓN PUPILETRAS




Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774. Redacción: (01)-405-1111 anexo 2222, redaccion@prensmart.pe Publicidad: 708-6000 ... Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR

A T A R B O A M
S I R I A O K A
E R U N
D O E I
E I N T I F L L A M A T A L
E S C A S E A R A L I A R A N I
L E O N N A R A P A P A S C O A
M A Y A G O B N A N
B A L M R A B A T A R A
U L M I D A I D O R E S
E T A T U M T T U A R O
V E N H A B L A R B E L
S U E L T O B I E N S E L A M E
A M A R A R L A U R I G A A D T O S I S
H I L A R I O L E E R A M L A N A E T A
G O L M O R A Y T A M B O D O R S A L
E R R O R E O N
A L E Q U E Ñ A
S A P U D R I R
T R E E A S N O





REFRÁN: CUENTA TU PENA A QUIEN SABE DE ELLA.

Significado: Quien padece o ha padecido tu pena comprende mejor la situación y ofrece un consejo más empático.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6450

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

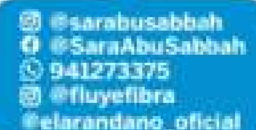
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

EL IMPACTO DEL CHOCOLATE EN LA SALUD

➔ El chocolate alto en cacao, especialmente con más del 70%, se ha ganado un lugar destacado entre los alimentos funcionales, es decir, aquellos que, además de aportar nutrientes, ofrecen beneficios adicionales para la salud. Este tipo de chocolate contiene flavonoides, compuestos que pueden favorecer la salud cardiovascular al mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos y reducir la presión arterial. Asimismo, sus antioxidantes ayudan a combatir el estrés oxidativo, un factor clave en el proceso de envejecimiento.

➔ El consumo moderado, es decir, un par de piezas pequeñas (10 g a 15 g), también está asociado con mejoras en el estado de ánimo. Esto se debe a su contenido de teobromina y feniletilamina, sustancias que estimulan el sistema nervioso central y promueven sensaciones de bienestar.

➔ En conclusión, el chocolate alto en cacao puede ser un aliado para la salud siempre que se consuma con moderación y como parte de una dieta equilibrada.



www.saraabusabbah.com